

Kajian Tahap Konsisten Balingan Jauh Atlet Wanita Boling Padang

Norashida Abdul Rahman, Hafizah Harun
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Lakuan yang konsisten merupakan salah satu teknik yang ditekankan dalam permainan boling padang kerana setiap atlet perlu membuat sekurang-kurangnya 40 balingan dalam satu sesi perlawanan. Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji tahap konsisten balingan jauh atlet wanita boling padang. Enam orang subjek dipilih dikalangan atlet. Instrumen kajian adalah secara pemerhatian balingan jauh melalui rakaman video dan pengedaran boring soal selidik *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Pemerhatian dilakukan secara *pre* dan *post*. Di sekeliling *jack* mempunyai tiga jejari iaitu *pre* (20cm, 40cm, 60cm) manakala *post* (15cm, 35cm, 55cm). Analisa data ketepatan daripada minggu pertama sehingga minggu keempat tanpa sebarang latihan yang terkawal. Analisa data balingan jauh mendapati ujian *pre* (mean \pm SD) 1.67 ± 1.37 dan ujian *post* (mean \pm SD) 1.17 ± 1.07 . Keputusan kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara ujian *pre* dan *post*. Dimana $p \geq 0.05$. Skor SCAT mendapati tidak terdapat sebarang perbezaan yang signifikan diantara kedua-dua pemerhatian. Tanpa latihan yang terkawal lakian yang konsisten dan penurunan tahap SCAT sukar diatasi. Dengan kebiasaan latihan, seseorang atlet dapat mengurangkan kejanggalan dalam melakukan kemahiran membaling bola dan meningkatkan ketepatan balingan secara konsisten. Selain itu, setiap atlet perlulah mempraktikkan kemahiran membaling bola dimana ianya perlulah mengikut ritma minda dan juga badan. Daripada proses ini, sekalligus dapat menyumbang kepada konsisten dalam permainan.